

## Devrais-je réinvestir dans une relation amoureuse passée ?

### Question :

Il y a trois ans, j'ai mis fin à ma relation à long terme avec un homme qui a été diagnostiqué d'un trouble de la personnalité limite, et qui a également souffert d'épisodes psychotiques. J'ai vu clairement comment mon ego m'avait gardée misérable et prise au piège. Dans mon désespoir, j'ai trouvé et adopté *Un Cours en Miracles*, ce qui mit fin à mes cauchemars et à une dépression potentielle. Ce monsieur m'a contactée récemment, disant avoir changé et désirant reprendre la relation. J'ai entendu cela plusieurs fois auparavant, et la peur revient, car je ne veux pas redevenir aussi misérable que je l'étais. Mais tout aussi important, je voudrais répondre différemment, avec plus d'amour et sans autant de besoins imaginés. Je pense que je peux y arriver. Lorsque je reste tranquille, j'entends les mots « recule un peu, laisse les choses arriver sans essayer de contrôler ». Cependant, il y a aussi une voix, reprise par de nombreux proches, qui dit ceci : « Ne sois pas stupide, ce type est un psychopathe ! » Je lui ai demandé six mois de réflexion avant de répondre. Je sens comme un besoin de me préparer à ce qui ressemble à un test effrayant. Avez-vous des conseils sur la façon de se préparer à pareille chose ? Comment surmonter ces voix qui m'incitent à la prudence ?

### Réponse :

Même si nous aimerions bien qu'il nous conseille, *Un Cours en Miracles* se concentre uniquement sur le contenu dans l'esprit, et rarement sur la forme (conduite et comportement). Néanmoins, ce qu'il nous recommande de faire dans l'esprit est extrêmement utile, car c'est dans l'esprit que se trouve la source de tous nos problèmes et de notre souffrance, et là aussi qu'est la solution. Par conséquent, ce qui pourrait vous aider dans votre approche de ce dilemme, c'est d'entrer en vous-même, et prendre conscience, du mieux que vous le pouvez, des jugements et de la peur que vous pourriez ressentir dans cette relation, et de tout investissement que vous pourriez avoir dans la façon dont elle devrait se dérouler. Puis tranquillement, essayez de lâcher prise de tout cela pour un instant. Rappelez-vous l'aide de Jésus dans la leçon 189 : « *Fais simplement ceci : Sois calme et mets de côté toute pensée de ce que tu es et de ce qu'est Dieu ; tous les concepts que tu as appris au sujet du monde : toutes les images que tu as de toi-même. Vide ton esprit de tout ce qu'il pense être vrai ou faux, ou bien ou mal... Viens les mains entièrement vides à ton Dieu.* » (Leçon PI.189.7 :1,2,5)

Vous vous souviendrez que lorsqu'Helen (scribe du cours) a demandé à Jésus ce qu'elle devrait dire à quelqu'un qui avait besoin de son aide, il lui a répondu que ce n'était pas la bonne question. Au lieu de se demander ce qu'elle devrait dire à cette personne, elle devrait demander de l'aide pour enlever tous ses jugements qui barrent la route, que l'amour coulerait alors simplement par elle, et que sa préoccupation disparaîtrait.

Ce n'est pas vraiment en termes de bon ou mauvais qu'il faut voir ce type de situations. C'est une question de suspendre le jugement, pour que se produise ce qui est le plus aimant pour tous ceux qui sont concernés. Assurez-vous que vous n'avez aucune notion préconçue de ce qu'est la chose plus aimante. Par exemple, bien des étudiants estiment qu'il n'est jamais aimant de rompre une relation, car cela va décevoir l'autre. Mais ce n'est pas le cas ! En fait, ce pourrait être la chose plus aimante à faire pour les *deux* partenaires, et ce pourrait être aimant aussi de ne pas rompre. Essayez de voir si ces types d'idées préconçues existent dans votre esprit.

Nous voudrions aussi vous mettre en garde au sujet d'une autre erreur que font fréquemment les étudiants de ce *cours*. Plusieurs sont arrivés à la conclusion que lorsqu'une leçon de vie est particulièrement difficile, ils doivent rester là, par exemple, demeurer dans une relation abusive parce que c'est le meilleur moyen d'apprendre que vous n'êtes pas un corps ! Ceci n'est pas du tout en accord avec la douce approche de l'enseignant dans ce *cours*. Jamais Jésus nous forcerait ainsi, ou mettrait ce genre de pression sur nous. Ce serait une approche dans le sens qu'il faut souffrir pour réussir, ou dans le sens des traditions ascétiques qui encouragent le sacrifice et l'abnégation. Du point de vue de ce *cours*, cela ne fait que séparer encore davantage, et ne défait pas la séparation. Cela ne signifie pas que vous ne devez pas retourner à la relation. Essayez simplement de garder votre attention tranquillement en vous, sur le contenu dans votre esprit et là, dans le réconfort de la paix et de l'amour de Jésus, renoncez à tous les jugements qui montent. L'amour caché sous les jugements et la peur vous guidera et vous serez en paix.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 1270